






Nguyên tắc giảm cân có thể ăn nhiều mà vẫn không lo tăng ký

SHARE:

Nguyên tắc giảm cân là không ăn nhiều và giảm calories, nhưng với phương pháp ăn uống đúng cách này thì bạn có thể ăn nhiều nhưng vẫn không lo tăng cân

Chúng ta vẫn thường quan niệm ăn nhiều gây ra tăng cân. Quả thực nguyên tắc giảm cân cổ điển là bạn phải cắt bớt calories – đồng nghĩa với việc ăn ít hơn. Thế nhưng ăn ít đi, ăn không đủ no hoặc tệ hơn là bỏ đói cơ thể sẽ khiến não bộ dễ ức chế, sản sinh ra các hormone không tốt cũng như tăng cảm giác thèm ăn hơn nữa.



Hãy là một người ăn uống thông minh, đủ lượng mà vẫn khoa học để giữ dáng hiệu quả. Nếu bạn đang muốn giảm cân mà không thể nhịn ăn, hãy áp dụng 5 nguyên tắc sau nhé!

Đừng cắt giảm calories, hãy cắt giảm đường



Calories không phải kẻ thù của bạn, chính đường mới là nguyên nhân khiến bạn tăng cân. Nó không chỉ là đường hạt mà còn tiềm ẩn trong các loại thực phẩm đóng hộp, bao gồm nước ngọt, nước trái cây đóng chai, snack và đồ hộp.

Đường có thể dẫn đến tình trạng tăng vọt glucose, làm bạn hưng phấn trong thời gian ngắn nhưng cũng mất sức rất nhanh sau đó. Kết quả, càng ăn nhiều đường, bạn càng có xu hướng thèm ăn và nạp vào nhiều thực phẩm không cần thiết hơn.

Hãy chắc chắn rằng các thực phẩm chứa nhiều đường chiếm không quá 20% khẩu phần ăn của bạn. Hãy thay thế những món ăn đóng hộp bằng đồ ăn tươi, bạn sẽ nhận ra sự khác biệt ở cả làn da và vóc dáng trong một tháng đấy!

Uống nhiều nước



Mẹo nhỏ để bạn bớt thèm ăn là hãy uống một cốc nước trước bữa ăn. Tuy nhiên, ngoài tác dụng "chữa cháy" này, nước thật sự có hiệu quả lâu dài với việc giảm cân của bạn. Uống đủ nước sẽ giúp hệ tiêu hóa làm việc tốt hơn, trao đổi chất và đốt calories hiệu quả hơn.

Ăn nhiều chất xơ



Nếu bạn lỡ ăn quá nhiều tinh bột và đạm, hãy bổ sung chất xơ để cân bằng lại. Vì cơ thể tốn rất nhiều năng lượng để tiêu

hóa chất xơ – nên càng ăn nhiều thực phẩm giàu chất này, bạn càng đốt được một lượng calories đáng kể mà không cần tập tành gì mấy.

Chất xơ có nhiều trong các loại rau quả tươi. Nếu ăn rau quả, bạn hãy có gắng ăn cả phần thịt chứ đừng chỉ uống nước để bổ sung chất xơ một cách triệt để, toàn diện nhất nhé!

Ăn nhiều đạm



Đạm không làm bạn tăng cân, trái lại nó còn có tác dụng kiềm chế cơn thèm ăn khá tốt. Nếu bổ sung đầy đủ đạm vào bữa sáng, bạn sẽ không còn thèm ăn vặt trong cả ngày. Ngoài ra, cũng như chất xơ, đạm buộc cơ thể phải tiêu hóa và trao đổi chất mạnh mẽ hơn, từ đó giảm cân hiệu quả. Bên cạnh các loại thịt nạc, trứng là nguồn bổ sung chất đạm lý tưởng cho người muốn giảm cân.

Chọn ra món ăn vặt "an toàn"



Thói quen "ăn luôn miệng" không xấu, nó sẽ chỉ làm bạn tăng cân nếu lựa chọn sai thực phẩm. Hãy thay thế các món ăn vặt quen thuộc như snack, bánh kẹo và khoai tây chiên bằng trái cây tươi hoặc các loại hạt. Một cốc sữa chua với hoa quả hay một nắm hạt điều, hướng dương, hạnh nhân… vẫn thỏa mãn cơn thèm ăn của bạn mà lại rất tốt cho sức khỏe cũng như vóc dáng.

COMMENTS

K h o e D e p   Y o u t u b e   C h a n n e l

KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

B À I   M Ớ I
N H Ấ T

♬ N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H ♬

X e m   t ấ t

X E M   N H I Ề U   N H Ấ T

1
Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

2

[redacted]không dụng cụ tại nhà
[redacted]ỡ bụng cho nam vì mỡ bụng làm mất thẩm mĩ và…

- 6 loại mặt nạ bột quế trị mụn, dưỡng da sâu bên trong
Mặt nạ bột quế trị mụn chắc hẳn bạn đã được nghe nhiều. Bột quế không chỉ là gia…

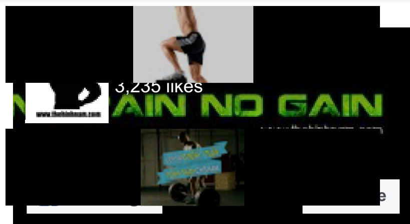
[redacted]p chân 15 phút mỗi ngày
[redacted]ớc của mọi cô gái, để tự tin diện váy/ quần…

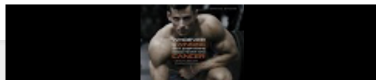
- [redacted] tay tại nhà số 1 hiện nay
Bạn chưa bao giờ cảm thấy tự nhiên và hài lòng với vòng eo của mình? Bạn thường xuyên…

[redacted]nhanh nhất
[redacted]ở hữu đùi thon gọn, tự tin diện quần short hoặc…

6
6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

[redacted] P A G E





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->